

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения акробатического рок-н-ролла групп ТЭ-1П в количестве 16 человек на период с 11.05.2020 по 17.05.2020

Тренер Козлова Наталья Дмитриевна

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория	Видеоматериалы: https://photos.app.goo.gl/HBMEcexasjbPpHAN7 Новый проект правил соревнований по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»: https://docs.google.com/document/d/104D9waWdcliiQzONz51HWhooHJHpgIeBhDEhqVjTBY/mobilebasic	
Подготовительная часть		
Разминка Последовательность упражнений: 1. Бег на месте - 3 минуты. 2. Прыжки ноги вместе - 1 минута. 3. 4 медленных шага - 4 быстрых - 1 минута. 4. 5 оборотов прямыми руками вперёд на высоких прыжках. 5. 5 оборотов прямыми руками назад на высоких прыжках. 6. Обороты локтями на подъемах от себя - 30 секунд, к себе - 30 секунд. 7. Прыжки в упоре присев, руки в замке над головой - 20 раз. 8. Наклоны головы в стороны - две восьмёрки. 9. Наклоны головы вперёд -назад - две восьмёрки.	30 минут	https://vk.com/topic-193168884_40521792?z=video-193168884_456250758%2F205ec51790c2423021

<p>10. Обороты головой по две восьмёрки в каждую сторону.</p> <p>11. Обороты плечами вперёд - две восьмёрки.</p> <p>12. Обороты плечами назад - две восьмёрки.</p> <p>13. Скручивания верхнего корпуса (на 3 счёт к ноге) - 30 секунд.</p> <p>14. Скручивания с мельницей - 30 секунд.</p> <p>15. Наклоны корпуса вперёд, вниз, в стороны, назад - 1 минута.</p> <p>16. Обороты бедром. Каждой ногой по 2 восьмёрки. Стороны меняем.</p> <p>17. Тянем бедро к плечу, назад, закладывая на колено - по 15 секунд в каждом положении. Ноги меняем.</p> <p>18. Обороты от колена, руки в стороны, бедро поднимаем параллельно полу - в каждую сторону по 2 восьмёрки.</p> <p>19. Руки на колени, ноги вместе, обороты коленями - в каждую сторону по 2 восьмёрки.</p> <p>20. Обороты коленями от себя, к себе. Ноги на ширине плеч. Вливания оборота поднимаемся на высокий полупалец - по две восьмёрки в каждую сторону.</p> <p>21. Обороты стопой. В каждую сторону по 1й восьмёрке.</p>		
--	--	--

<p>22. Тянемся. Два прокачивания в складке - два в упоре присев. 10 раз.</p> <p>23. Тянемся в складке 30 секунд.</p> <p>24. Ноги широко. Тянемся к правой, к левой, по центру по 15 секунд в каждом положении.</p> <p>25. Тянем икры. По 15 секунд каждую ногу.</p> <p>26. На каждую ногу: выпад вперёд с руками наверх, руки ставим на пол переднюю ногу выпрямляем, снова встаём выпад заднюю ногу кладём на колено на пол, встаём на колено переднюю ногу выпрямляем. По 15 секунд в каждом положении, пружиним.</p> <p>27. Боковой выпад. По 15 секунд на каждую ногу.</p>		
<p>Основная часть</p>		
<p>1. Проработка пружинки, работа стопой. Подъемы на высокий полупальцы на одной ноге. Руки в стороны в грузах. Носок рабочей ноги поднимаем к колену опорной ноги и зажимаем между стопой (прижимаем и пяткой, и носком, носок натянут) и коленом лист бумаги. Делаем на каждую ногу по 20 подъёмов под счёт. Два подхода.</p> <p>2. Свинговый ритм. Хопы с руками .</p>	<p>1 час</p>	<p>https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253092%2F36939a87790a621c81</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253079%2F6d91cc3fc036612c65</p>

Два хопа делаем медленно через долю, далее два хопа с руками в темп, 48. Это одна комбинация. Таких делаем 30. Руки работают на выпрямление: на «раз» выпрямляем, на «и» держим в стороны, на «два» возвращаем к груди. Один раз руки работают наверх к ушам, второй раз в стороны. Руки в грузах.

3. Свинговый ритм. Кик-бол-ченч. Раскладываем резинку и скакалку параллельно друг другу, резинку завязываем на ноги на расстоянии 2 стоп. 4 отпрыжки через долю в 48 на месте, далее два кб через две резинки так же через долю, на 4 счета (ноги в стороны, ноги вместе) разворачиваемся лицом к резинке. И снова 4 отпрыжки и два КБ через резинки. В одну сторону -это одна комбинация. Выполняем всего 20.

4. Подводящие комбинации по технике ног. Работаем спиной у стены (следим, чтобы спина, плечи были четко вертикально вдоль стены). На расстоянии от стены двух своих стоп ставим блок, чуть дальше ставим стул. Работаем в 48 т/мин. Опорное колено на всех киках должно быть прямое. Фаза подъема и возврата

https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456253095%2Ffe136f38097dc5a8b49

https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456252720%2Fbe4ea65d115919f510

https://vk.com/video-193168884_456251660

https://vk.com/video-193168884_456251661

<p>- вдоль опорной ноги. Отрабатываем пружинку пяткой.</p> <p>Комбинация 1 (одной ногой) кик - степ медленно. Каждой ногой выполняем по 20 раз. Руки все время находятся в стороне - параллельно полу в грузах. Плечи опущены, шея вытянута.</p> <p>Комбинация 2 Выполняем двойной кик. Сначала 15 комбинаций правой ногой. Потом 15 комбинаций левой ногой Руки в грузах находятся в стороне параллельно полу.</p> <p>5. Подпрыжка. Подводящее упражнение к КБЧ. Работаем в 48 с резинкой на ногах. Между двумя блоками на расстоянии двух стоп. Блоки поставлены на высокие рёбра. Делаем два подхода по 30 отпрыжек с перерывом в 30 сек (по 15 на каждую ногу).</p> <p>6. Кик-бол-ченч через хоп. У девочек хоп левой ногой, у мальчиков правой. Работаем в 48 т/мин. На середине комнаты выставляем два блока на расстоянии двух своих стоп. Работаем</p>		<p>https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456252713%2F50f444ac7f98d49a30</p> <p>https://vk.com/video-193168884_456251655</p>
--	--	---

<p>внутри блоков. Сбивание блока означает начало всего упражнения заново. Руки на поясе. Работаем 1 мин</p> <p>7. Кик-бол-ченч через прыжок ноги в стороны. Работаем в 48 т/мин. На середине комнаты выставляем два блока на расстоянии двух своих стоп. Работаем внутри блоков. Сбивание блока - означает начало всего упражнения заново. Руки на поясе. Работаем 1 мин</p> <p>8. Основной ход через пружинку (пружинка из первого задания). Работаем в 48 т/мин. На середине комнаты выставляем два блока на расстоянии двух своих стоп. Работаем внутри блоков. Сбивание блока - означает начало всего упражнения заново. Пружинку между основным ходом отрабатываем постановкой на полупалец через верх и работой пятки. Один ОХ делаем через долю, прорабатывая пружину пяткой (высокие полупальцы), второй ОХ в темп с отрывом от пола на пружинке. Всего 5 медленных и 5 быстрых вариантов. И таких два подхода через 1 мин отдыха. На отдыхе тянем ноги.</p> <p>9. Основной ход через скакалку в 46</p>		<p>https://vk.com/topic-193168884_40597633?z=video-193168884_456252720%2Fbe4ea65d115919f510</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40597672?z=video-193168884_456253137%2Fc68c6cb17f8bef8e1e</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40597672?z=video-193168884_456253138%2F06e7735ab15cd2daf8</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40597672?z=video-193168884_456253140%2F4408ea76c7ccd6450f</p>
---	--	---

т/мин.

10. Дорожка. Бёдра должны быть всегда направлены по одной линии вместе с опорной стопой. Работаем спиной к стене. Руки в грузах параллельно полу. Во время дорожки плечи и руки все время находятся вдоль стены. Поворачиваются по диагонали только стопы и таз. Делаем комбинацию: с правой ноги в левую диагональ подъем - подъем - хоп, далее на прыжок стопа и таз вместе разворачиваются в левую диагональ подъем - подъем - хоп. Работаем одну комбинацию через долю в 48, вторую в темп. 15 комбинаций.

Вращения.

-Работаем в тяжелых грузах.

-Все выпады должны выполняться четко лицом на зрителя.

- В положении «выпад» стоим на полной стопе!

-Не забываем фиксировать голову.

-Музыка 48 тактов в минуту.

1. Упражнение на правильную работу головы.

Работаем на носках. Руки на поясе.

Выполняем 40 раз вправо, затем 40 раз влево.

Не снимаем.

2. Быстрые вращения.
Работаем в тяжелых грузах.
Подряд 15 вправо. Подряд 15 влево.
Локти во время вращений четко в стороны.
* Продвинутый уровень делает по 25 раз в каждую сторону.
Снимаем.

3. Двойные вращения с руками в стороны.
Работаем БЕЗ грузов.
Работаем через два хопа двойные вращения только вправо 10 раз. Затем только влево 10 раз.
Упражнение: Два хопа, выпад руки в стороны, вращение с руками в стороны (ладони разворачиваем на зрителя, пальцы вместе), выпад (ладонь поворачиваем в пол).
Программа через долю
В 48 тактов каждый снимает свою программу. Выполняем со всеми элементами, с грузами на руках.

Заключительная часть		
<p>Растяжка</p> <p>1. Растяжка голеностопного сустава. Выполняем каждое упражнение с фото. Каждое положение удерживаем 30 сек</p> <p>2. Растяжка подколенных связок. С фото удерживаем позиции по 30 сек. Подколенной связкой необходимо касаться пола. Упражнения с видео внимательно выполняем правильность и делаем съемку только боком</p> <p>3. Упражнение на растяжку спины. Комплекс упражнений из видеоряда. Каждое упражнение выполняем 5 раз.</p> <p>4. Упражнение ходьба в «мостике». Делаем 10 дорожек по 2 метра.</p>	30 минут	<p>https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249950%2F2076b93927349be3e9</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249951%2Ffa529a1af02bee5b15</p> <p>https://vk.com/topic-193168884_40484714?z=video-193168884_456249954%2F039e67f771c07a3f8f</p>

5. Упражнения на продольный и поперечный шпагат. 5 минут на каждый.



Тренировочная нагрузка группы ТЭ-1П выполнена в полном объеме в размере 8 часов.